

INNER SOUND CD COLLECTION

By **ARDEN WILKEN**

This highly acclaimed collection of sound and musical tools has been used worldwide by tens of thousands of people to harmonize and vitalize their lives. Each album is dedicated to a different theme: relaxation; restful sleep; mental clarity; intuition and creativity; fluid communication; stress reduction; self-confidence and physical vitality; etc.

INNER SOUND is based on the theory that the human energy system (aura) reflects our state of mental, physical and emotional well being. In 1978 Arden first began playing personal music for individuals by utilizing her ability to see the aura to direct sounds and music to blockages in the energy centers (chakras) and different layers of the aura to activate the human organism's natural tendency to re-balance itself. From the analysis of the information derived from over 8,000 of these personal compositions she created the **INNER SOUND** collection, which has been recorded by **Jack Wilken** using **SPECTRUM SOUND RESONANCE SYSTEM (SSRS)**, a range of psycho-acoustic effects he developed that create a wide range of physiological and mental changes in the individual.

The instrumentation and sounds used in each album were chosen or synthesized to activate the appropriate area. Headphones are recommended, but speakers with accurate stereo imaging can also be used.

The following phenomena might be

experienced while listening to these albums: tingling and/or warmth; visualization of colors or images; emotional reactions (crying, laughing, etc.); sudden awareness of tension spots or areas of soreness; headache; the sensations of falling, dizziness, floating or expansion; memories; stream of consciousness; heightened awareness of the body and surrounding environment; sharper visual perception; feeling of relaxation and/or inner peace; falling asleep; and/or the sensation of the sound circling in the head.

Uncomfortable sensations can be dealt with easily by listening for shorter, less frequent periods until they disappear. These can be indications of unconscious defenses against change and actually signal that the music is touching the blockages.

These albums can be used for focused listening or as background music to accompany any activity including bodywork, other forms of therapy and massage, therapeutic strobes (frequencies available on request) as well as sports training or learning situations, etc. Although immediate changes may be noted, lasting shifts come over several weeks or even months of listening.

"When people asked me for Personal Music to help them sleep better, I saw a common element in their energy system—a complex, interrelated structure of blocked or slow-moving energy in the head, neck, solar plexus and feet. After finding melodies to move and break up this structure I composed **DREAMTIME** using the same elements. Use it day or night.

Intensive use: 5 times a day. *Normal use:* 5 times a week. Use until desired results are achieved. Try this exercise with any of the tracks during the day or in bed: Close your eyes and imagine that you have another body identical to your physical one, but without weight and density. It is light, durable and flexible. Expand it as far out around your body as possible and then compress it as small as you can inside your body. Let it float out in front, to the sides, behind, above and below your body attached only by a cord to your solar plexus. Then allow it spontaneously to take a shape, size and position. Relax, sleep well and sweet dreams, **"AW"**

INNER SOUND CD SAMMLUNG von **ARDEN WILKEN**

Diese sehr angesehene Sammlung von Klang und Musiktherapie wird weltweit von zehntausenden von Personen allen Alters und allen Lebensbereichen zur Harmonisierung und Steigerung ihrer Lebenskraft benutzt. Jedes Album widmet sich einem bestimmten Themenbereich wie: Entspannung, erholsamer Schlaf, Klarheit des Geistes, Intuition und Kreativität, fließende Kommunikation, Stressreduzierung, Selbstbewußtsein und körperliche Vitalität, etc.

INNER SOUND beruht auf der Theorie, daß das menschliche Energiesystem (Aura) unser geistiges, körperliches und emotionales Wohlbefinden widerspiegelt. 1978 begann Arden mit der Komposition von persönlicher Musik wobei sie die Gabe nutzte, die sie befähigte, die Aura

ihres Gegenüber wahrzunehmen, indem sie von ihr produzierte Klänge und Musik gegen Blockaden in den Energiezentren (Chakren) und -schichten der betreffenden Personen richtete und somit die natürlichen Kräfte dieses Menschen aktivierte, sodaß die seelische Balance wiederhergestellt wurde. Die hier vorgestellten Alben der Sammlung **INNER SOUND** entstanden auf der Basis von Informationen, die Arden aus über 8000 dieser Einzelkompositionen bezog, und wurden von **Jack Wilken** mithilfe des von ihm entwickelten sogenannten **SPECTRUM RESONANCE SYSTEM (SSRS)**, aufgenommen. Dieses System besteht aus einer Reihe psychoakustischer Effekte welche psychologische und geistige Veränderungen zur Folge haben.

Die Instrumentierung zusammen mit Geräuschen wurden verwendet und in vielen Fällen speziell synthetisiert um den betreffenden Bereich zu aktivieren. Obwohl der Gebrauch von Kopfhörern empfohlen wird, können auch Lautsprecher, welche einen akkuraten Stereoeffekt wiedergeben, benutzt werden.

Beim Hören können folgende Nebeneffekte auftreten: Prickeln und/oder Wärme; visualisieren von Farben oder Bildern; emotionale Reaktionen (weinen, lachen, etc.); plötzliche Spannungsgefühle oder Schmerzen; Kopfschmerzen; das Gefühl zu fallen, Schwindel-Schweben oder Ausdehnungsgefühle; Erinnerung an vergangene Ereignisse oder Personen;

ein Strom von scheinbar zusammenhanglosen Gedanken oder Ideen aus der Vergangenheit oder/und Gegenwart; verstärktes Bewußtsein des eigenen Körpers und der nächsten Umgebung Sensibilität für Lärm und Geräusche; schärfere visuelle Wahrnehmung; generelles Entspannungsgefühl; Gefühl von innerem Frieden und Ruhe; Schlaf und/oder das Gefühl, daß die Musik sich im Kopf bewegt. Unangenehme Nebeneffekte weisen möglicherweise darauf hin, daß die Musik einen blockierten Bereich aktiviert hat und unbewußte Verteidigungsmechanismen in Gang gesetzt wurden. In diesem Fall empfiehlt es sich, die Musik in kürzeren Abschnitten zu hören.

Diese Alben wirken sowohl als Hintergrundmusik neben irgendeiner anderen Tätigkeit oder anderen Therapieformen, Massage, Sporttraining oder geistigen Aktivitäten als auch in konzentrierter Form mit Kopfhörern. (Frequenzen bei begleitender Anwendung von Klang- und Lichtgeräten können auf Anfrage zugeschickt werden). Eine andauernde Wirkung kann erst nach wochenlangem oder gar monatelangem Hören erwartet werden obwohl unmittelbare Veränderungen wahrgenommen werden können.

“Jedes mal wenn mich jemand um persönliche Musik gegen Schlaflosigkeit bat, erkannte ich ein im Energiesystem dieser Personen gemeinsames Element, nämlich eine komplexe Struktur aus blockierter oder schwerbeweglicher

Energie in Kopf, Hals, Sonnengeflecht und Füßen. Nachdem ich die entsprechenden musikalischen Elemente gefunden hatte, welche diese Struktur aufzulösen und in Bewegung zu setzen vermag, komponierte ich **“TRAUMZEIT”** aus den besagten Elementen. Am Tag oder in der Nacht anzuwenden. Intensiver Gebrauch: 5 mal täglich, normaler Gebrauch 5 mal wöchentlich bis die gewünschten Resultate erreicht sind. Versuchen Sie die folgende Übung mit einer der Spuren am Tag oder im Bett: Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich vor, Sie hätten noch einen, Ihrem eigenen sich gleichenden Körper nur ohne Gewicht und Dichte. Er ist leicht, dauerhaft und flexibel. Dehnen Sie ihn um sich herum aus, so weit es geht und komprimieren Sie ihn dann so viel wie möglich im Inneren ihres Körpers. Lassen Sie ihn vor, hinter, unter und über ihrem Körper und zu den Seiten schweben als ob dierer andere Körpernurdurch ein Band mit ihrem Sonnengeflecht verbunden wäre. Lassen Sie ihn dann spontan eine Form, Größe und Stellung einnehmen. Entspannen Sie sich! Schlafen Sie gut, und süße Träume.” **AW**

COLLECTION INNER SOUND composée par **ARDEN WILKEN**

Cette collection très demandée en tant qu'outil sonore et musical a été écoutée par des dizaines de milliers de personnes du monde entier pour harmoniser et vitaliser leur vie.

Chaque album de cette collection se réfère à un thème différent, relaxation,

sommeil réparateur, clarté mentale, intuition et créativité, communication fluide, réduction du stress, confiance en soi, vitalité physique etc...

INNER SOUND est basé sur la théorie que le système énergétique humain (l'aura) reflète notre état mental, physique et notre bien-être émotionnel. En 1978, Arden commença par jouer des musiques personnalisées selon chaque individu en utilisant sa capacité de pouvoir lire directement l'aura pour orienter les sons et la musique vers les centres énergétiques bloqués (chacras) et selon différentes couches de l'aura pour activer la tendance naturelle de l'organisme humain à se rééquilibrer lui-même. A partir de l'analyse des informations reçues sur à peu près 8000 compositions musicales personnalisées; Arden a donc créé les différents albums de la collection **INNER SOUND**. Ces albums ont été enregistrés par **Jack Wilken** qui utilisa un système de résonance sonore spectrale (**SSRS**), gamme d'effets sonores psycho-acoustiques qu'il développa, créant ainsi une multitude de changements physiologiques et mentaux chez l'individu. Ce système de résonance sonore spectrale rehausse l'effet de la musique en facilitant son absorption dans le système énergétique.

L'instrumentation et les sons utilisés pour chaque album ont été choisis et synthétisés pour activer une zone en particulier. L'utilisation du casque est recommandée, mais des enceintes avec un son stéréophonique performant peuvent être utilisées en écoute ouverte.

Les phénomènes suivants peuvent être expérimentés à l'écoute de ces albums: Frissons et/ou chaleur - visualisation d'images ou de couleurs, réactions émotionnelles (pleurs, rires, etc.); soudaine sensation de points tendus dans le corps ou zones douloureuses, maux de tête, sensation soit de tomber ou de se sentir étourdi, flottant ou en expansion, souvenirs de personnes, expériences et mémoires du passé, courant de pensées ou d'idées du passé et du présent sans aucune relation les unes par rapport aux autres, une conscience corporelle et de son environnement plus aigüés, vision plus perçante, s'endormir et/ou la sensation d'un son circulant dans la tête. Les sensations inconfortables peuvent être gérées plus facilement en réduisant le temps d'écoute et sur des périodes moins fréquentes jusqu'à ce que ces sensations disparaissent. Ces sensations peuvent être le reflet de nos défenses inconscientes contre le changement et prouve que la musique a effectivement touché les blocages. Ces albums peuvent être écoutés attentivement ou en fond sonore pour accompagner n'importe quelle activité, physique ou pas, ou lors de thérapies, de massages, entraînement sportif ou en situation d'apprentissage. (Les fréquences d'écoutes pour accompagner le programme sonore et les appareils lumineux sont disponibles sur demande). Bien que des changements immédiats puissent être perçus, les effets durables apparaîtront après plusieurs semaines voire plusieurs mois d'écoute.

Tous ces albums sont composés et

enregistrés dans le studio situé abord du bateau **ORION** en Méditerranée.

“Lorsque des personnes différentes m'ont demandées une musique personnalisée pour les aider à mieux dormir, j'ai 'vu' un élément commun dans leur système énergétique: une structure inter-relationnelle complexe, d'une énergie bloquée ou très lente dans la tête, le cou,, le plexus solaire et les pieds. Après avoir travaillé les mélodies pour bouger et casser cette structure, j'ai composé '**DREAMTIME**' utilisant les mêmes éléments. Ecoute de jour comme de nuit. *Ecoute intensive*: 5 fois par jour. *Ecoute normale*: 5 fois par semaine. A utiliser jusqu'à ce que les résultats désirés soient obtenus. Essayer cet exercice avec n'importe quel morceau le jour ou au lit. Fermez les yeux et imaginez que vous avez un corps identique au votre, mais sans densité ni poids. Il est léger, résistant et flexible. Laissez le s'expandre aussi large que possible autour de votre corps et ensuite laissez le pénétrer aussi petit que possible à l'intérieur de votre corps. Laissez le flotter sur les côtés, derrière, au-dessus, en dessous votre corps attaché seulement par une corde à votre plexus solaire. Puis laissez le prendre une forme, une taille et une position. Relaxez vous, dormez bien et faites de bons rêves...”
AW.

INNER SOUND CD COLECCIÓN de **ARDEN WILKEN**

Esta elogiada colección de herramientas de sonido y música viene siendo utilizada

mundialmente por decenas de miles de personas de todas las edades y de toda condición para armonizar y vitalizar sus vidas. Cada álbum está dedicado a un tema diferente - la relajación, el sueño descansado, la claridad mental, la intuición y la creatividad, la comunicación fluida, una reducción de los niveles de estrés, confianza en sí mismo, vitalidad física, etc.

INNER SOUND se basa en la teoría de que el sistema energético (aura) refleja nuestro bienestar mental, corporal y emocional. Arden empezó en 1978 componiendo musicas personales para cada individuo donde utilizaba su capacidad de ver el aura de las personas y de dirigir los sonidos hacia áreas bloqueadas de los centros energéticos (chacras) y de las diferentes capas de dicho aura, para poner en movimiento la tendencia natural del organismo humano de autoequilibrarse. El análisis de la información que resultó de más de 8000 de dichas composiciones personales la llevó a crear el sistema especial de sonido, **INNER SOUND**, sistema en el que estan basados los álbumes de esta colección la cual fue grabada por **Jack Wilken** tras haber desarrollado el **SISTEMA DE RESONANCIA ESPECTRAL DE SONIDO (SSRS)**. Dicho sistema consiste en una serie de efectos psicoacústicos que crean una amplia gama de cambios psicológicos y mentales en el individuo. **SSRS** aumenta el efecto de la música facilitando su absorción en el sistema energético.

La instrumentación y los sonidos fueron

escogidos y en muchos casos creados para activar el área en cuestión. Aunque los auriculares ofrecen la posibilidad de una experiencia más intensa de esta música, también pueden utilizarse unos altavoces capaces de crear el efecto preciso del estereo.

Durante la audición de estos álbumes pueden presentarse los siguientes fenómenos: hormigueo y calor; visualización de colores o imágenes; reacciones emocionales (llanto, risa, etc.); conciencia repentina de puntos de tensión o zonas dolorosas; dolor de cabeza; sensación de caída, mareo, flotación o expansión; recuerdos de personas o experiencias pasadas; un torrente de pensamientos o ideas aparentemente sin relación entre sí que proceden igualmente del pasado y del presente; conciencia intensificada del cuerpo y del entorno; una percepción visual más aguda; sensación de paz y tranquilidad interna; quedarse dormido; y/o la sensación de que el sonido esté circulando dentro de la cabeza. Las sensaciones más incómodas pueden ser defensas inconscientes contra el cambio indicando que la música "toca" los bloqueos, los cuales pueden tratarse fácilmente continuando la escucha durante períodos de tiempo más cortos y menos frecuentes hasta que desaparezcan.

Estos álbumes pueden ser utilizados con auriculares, lo que potencia sus efectos o sencillamente como música de fondo, acompañando cualquier tipo de actividad como trabajos corporales, otras formas de terapia y masaje,

estroboscopios terapéuticos -frecuencias disponibles a petición- entrenamiento deportivo y situaciones de aprendizaje, etc. Para conseguir cambios duraderos hay que escuchar durante semanas o incluso meses, aunque se pueden notar efectos inmediatos.

"Cuando la gente me pide música personal para mejorar el sueño, veo un elemento común en su sistema energético, una estructura compleja de energía bloqueada o de fluir lento en la cabeza, la nuca, el plexo solar y los pies. Después de haber encontrado la combinación de notas y ritmos que mueven y rompen esta estructura compuse **TIEMPO DE SUEÑO** utilizando los mismos elementos. Utilízalo durante el día o la noche. *Uso intensivo:* 5 veces diarias. *Uso normal:* 5 veces semanales. Utilízalo hasta que hayas obtenido los resultados deseados. Prueba este ejercicio con cualquiera de las pistas durante el día o acostado en la cama. Cierra los ojos e imagínate que tienes otro cuerpo idéntico al tuyo pero sin peso ni densidad. Es ligero, duradero y flexible. Expáñdolo lo más lejos posible y comprímelo después hacia el interior de tu cuerpo. Deja que flote delante, a los lados, detrás, encima y debajo de tu cuerpo como si estuviera conectado con el plexo solar solamente por una cuerda. Finalmente deja que espontáneamente adopte una forma, un tamaño y una postura. ¡Relájate! Duerme bien y dulces sueños." **AW**

